# Фрукторианство

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

[ править | править код ]

Фруктовое ассорти

**Фрукторианство** (от лат. *fructus* — плод; **англ. *fruitarianism*** от *fruit* — плод, также: *плодоедение*, *фруктоедение*, *фрутарианство* или *фруторианство*) — одна из веганских систем питания, вариант сыроедения, при котором в пищу употребляются исключительно плоды растений — только фрукты[1][2][3][4].

Фрукторианство появилось ближе к концу XIX века в Европе и затем было завезено в США, где встретило поддержку части сельскохозяйственных производителей[3][4][2]. В 1960—70-е годы эта система питания была дополнена эзотерическими и политическими идеями и стала отдельной идеологией[1].

В XIX веке веганство и, в частности, фрукторианство, обосновывалось как антропологическими и культурологическими аргументами, так и с позиций гуманного отношения к животным[2]. Современные адепты фрукторианства позиционируют эту систему питания прежде всего для избавления организма от «шлаков» и «токсинов» и средство от всех болезней, этим фрукторианство сходно с сыроедением и макробиотической диетой. Идеологическая составляющая также имеет значение для выбора фрукторианской диеты, в частности, некоторые переходят к фрукторианству, когда простое сыроедение воспринимается как «слишком компромиссное и грязное». В наиболее строгом варианте фрукторианец должен съедать только что сорванные лично им плоды[1].

Фрукторианство является низкоэнергетической диетой с низким количеством белков, в которой слишком мало жирных кислот омега-3, витамина D и кальция, и много сахаров и органических кислот. Это может приводить к различным заболеваниям или усугубить течение болезни[1].

Содержание [скрыть]

1 Практика
2 Разновидности
3 Обоснования
3.1 Прочие аргументы
4 Критика
4.1 Эволюция человека
5 Примечания
6 Литература
7 Ссылки

## Практика [ править | править код ]

В практике фруктоедения плоды до употребления никак не обрабатывают (только очищают), ничего к ним не добавляют и редко смешивают. Пищевые добавки, специи и усилители вкуса не используются. Если принимаются в пищу орехи, то в небольших количествах, не часто и только молодые и свежие, сохранившие влагу. Появляется все больше фруктоедов, исключающих их вовсе. Сухофрукты если и употребляются, то только высушенные на воздухе, при низкой температуре.

Обычно фрукторианцы предпочитают употреблять в пищу как можно больше экологически чистых плодов, выращенных без обработки химическими средствами и предпочтительно в регионе их проживания.

Многие люди считают себя фрукторианцами, если в их диете фрукты составляют основную часть не постоянно, если доля их в рационе колеблется. Некоторые варьируют долю фруктов в зависимости от сезона (например, 100%-но летом и осенью, то есть в плодородные периоды, и меньше в месяцы, когда фрукты менее доступны или уступают в свежести и качестве), а также в зависимости от условий жизни (температуры воздуха, климата, культурного окружения и т. д.).

Многие **овощи** — плоды (как *помидоры, сладкий перец, огурцы*), поэтому подходят фруторианцам, а другие — жизненно важные части растений: корни (например, *морковь*), листья (*зеленый лук*), поэтому они избегаются.[5]

Другие примеры плодов: дыни, клубника, черника, малина, грецкий орех, гречиха, бобовые, смородина, абрикосы, авокадо, фиги, бананы и множество других.

Известны отдельные фрукторианцы, практиковавшие фруктоедение в какой-то период жизни в разные времена (например, Стив Джобс[6]), а также фрукторианские группы и течения, представляющие различные варианты фрукторианства (практики нравственного принципа ахимса, дзен-макробиотика), натуральные гигиенисты[7].

## Разновидности [ править | править код ]

Апельсиновый сок является самым популярным соком во всем мире

Многие фрукторианцы питаются только сырыми сочными спелыми фруктами, полагая, что такая пища единственно необходима и достаточна, но существуют и вариации фруктоедения, основанные на личных предпочтениях, соображениях полезности и этики. Можно быть фрукторианцем и не полным сыроедом. Многие фрукторианцы регулярно употребляют орехи, а некоторые совсем от них отказываются. Некоторые пьют много свежеотжатых соков.

Есть и вид фрукторианства, при котором употребляются только плоды, упавшие на землю естественным путём, то есть после полного созревания.

Одной из расширенных версий фруктоедения является диета, известная под названием 80/10/10 или 811 (80 % углеводов, 10 % белков, 10 % жиров — по энергетической ценности). В ней в дополнение к фруктам рекомендуется употреблять немного зеленых овощей.[8][9][10]

## Обоснования [ править | править код ]

Основная идея — уважительное **сосуществование** со всем живым, достижение оптимального здоровья при непричинении вреда без необходимости[11]. Практикуется уважительное отношение не только к животным, но и к растениям. Фрукторианство — это веганство с расширенной областью внимания. Многие фрукторианцы бережно относятся как к живой природе в целом (экосистемам), так и к отдельным представителям флоры и фауны, а также стараются минимизировать потребление вещей, произведенных из растительного сырья (например, древесины), помимо избегания предметов, изготовленных из останков животных (этический веганизм).

Фрукторианцы полагают, что человек плодояден, исходя из сравнительного анализа пищеварительной системы различных млекопитающих.

Количество и строение зубов, протяжённость и структура пищеварительного тракта, расположение глаз, характер ногтей, функции кожи, состав слюны, относительные размеры печени, число и расположение молочных желез, положение и строение половых органов, строение плаценты и многие другие факторы — всё это свидетельствует о том, по их мнению, что по своей конституции человек является плодоядным существом[12][13]. Однако миллионы лет истории становления человека как существа всеядного и существующие традиции питания опровергают это предположение[14][*неавторитетный источник?*]. Кроме того, приготовление пищи также сыграло решающую роль в развитии человеческого вида[15].

Поедание плодов считается естественным поведением в экосистеме для многих высших приматов, так как фрукты «производятся» растением наиболее привлекательными, чтобы быть съеденными определёнными видами животных. За счёт этого растения обеспечивают своим семенам более высокую вероятность прорастания. Семена многих растений после поедания плодов проходят, не теряя всхожести, через кишечники птиц и млекопитающих после поедания ими плодов. (см. Распространение с помощью животных). Семена, заключённые в сочных плодах, распространяются животными, поедающими эти плоды. Мякоть в желудке и кишечнике переваривается, а защищённые плотной кожурой семена проходят непереваренными и выбрасываются на новом месте вместе с помётом — семена высеиваются вместе с удобрениями[16].

Значение плода для растения — защита и распространение семян. До созревания верхний слой защищает их от высыхания, механических повреждений и поедания (в этот период в нём обычно накапливаются ядовитые, кислые или вяжущие вещества, которые при созревании плода исчезают)[17].

### Прочие аргументы [ править | править код ]

**в том числе и не подтверждённые научно**:

- предотвращение болезней;[18]
- формирование стройного тела;
- сохранение зрения;[19]
- освобождение от пищевых зависимостей;
- избежание психических проблем;[20]
- фрукты полезны для мозговой деятельности;[21]
- высвобождение свободного времени при минимальном приготовлении пищи;
- люди, у которых есть свой сад, более независимы экономически.
- фрукты делают нас привлекательнее;[22]

## Критика [ править | править код ]

В Германии с 1996-го по 1998-й год под руководством Клауса Лейцманна (Claus Leitzmann) Гисенским университетом (Justus-Liebig-Universität Giessen) было проведено крупное исследование сыроедов. В ходе него было выявлено, что треть обследованных женщин в возрасте до 45 лет страдали аменореей, у 45 % всех обследованных мужчин и у 15 % женщин была обнаружена железодефицитная анемия, причём тем чаще, чем больше был стаж сыроедения. В крови у всех обследованных был выявлен недостаток кальция, железа, магния, йода, цинка, витаминов E, D и B12, причём количества магния, железа и витамина E, поступавшего с пищей, было достаточно, что свидетельствует о том, что эти вещества усваивались плохо. Количества поступавшего с пищей бета-каротина было больше, чем рекомендуется, а в крови у обследуемых был обнаружен недостаток витамина А, из чего можно сделать вывод о том, что бета-каротин также усваивался плохо. У 57 % обследованных вес тела был значительно ниже нормы. Среди обследованных были как сыроеды-строгие вегетарианцы (веганы), так и сыроеды-нестрогие вегетарианцы и сыроеды-мясоеды.[23]

В исследовании сыроедов 1999 года 30 % участниц страдали аменореей[24].

Другое исследование того же года выявило, что у сыроедов значительно более сильная эрозия зубной эмали[25].

В финском исследовании 1995 года у сыроедов выявлен низкий уровень омега-3-жирных кислот[26]. Несколько исследований (1982, 1995, 2000 годов) показали, что у сыроедов очень низкий уровень B12 в крови (известно, что участники одного из них впоследствии стали принимать витаминную добавку)[27][28][29].

### Эволюция человека [ править | править код ]

Ричард Рэнем из Гарвардского университета утверждает, что приготовление растительной пищи могло стать причиной ускоренного развития головного мозга человека, начавшегося 1.8 миллиона лет назад, так как полисахариды в крахмалосодержащей пище становились более усваиваемы и, как следствие, позволяли организму поглощать больше калорий[30]. Однако на этот счёт существует возражение: более вероятно, что люди начали готовить пищу на огне примерно 200—300 тысяч лет назад. В этом случае «кулинарная революция» помогает объяснить не первый, а второй период быстрого роста мозга и уменьшения зубов — тот, который был связан со становлением сапиенсов и неандертальцев. Что же касается первого периода, связанного с появлением ранних архантропов, то для его объяснения, вероятно, вполне достаточно увеличения доли мяса в рационе. Последовательный переход ко всё более легко усваиваемой пище не только снизил энергетические затраты на жевание и пищеварение, но и создал предпосылки для уменьшения объёма пищеварительной системы, что тоже дало немалую экономию[15].

## Примечания [ править | править код ]

↑ Показывать компактно

1. ↑ 1 2 3 4 *Федоренко, Н.* Что такое фрукторианство и с чем его едят // Wonderzine. — 2018. — 13 июля. — Дата обращения: 08.05.2020.
2. ↑ 1 2 3 *Schlickeysen, Gustav.* Fruit and bread : a scientific diet : [англ.] / Gustav Schlickeysen, Martin Luther Holbrook. — New York : Holbrook, 1877. — 240 с.
3. ↑ 1 2 Natural Food Society : [англ.] : [арх. 4 июня 2020] // The Record-Union : газ. — Sacramento, California, 1894. — 7 September. — P. 6.
4. ↑ 1 2 *Allen J. M.* Figs or Pigs? : Fruit or Brute? : [англ.] / James Madison. — J. M. and M. T. Allen, 1896.
5. ↑ Fruitarian. Дата обращения: 8 марта 2010. Архивировано из Fruit ONLY! Cure for one thousand illnesses оригинала 10 февраля 2009 года.
6. ↑ «Steve Jobs» by Walter Isaacson. «Finally Jobs proposed Apple Computer. 'I was on one of my fruitarian diets,' Jobs explained.» page 120. «She just wanted him to be healthy, and Jobs would be making weird pronouncements like, 'I'm a fruitarian and I will only eat leaves picked by virgins in the moonlight.'»" page 127.
7. ↑ Rusmedserver.ru — Натуральная гигиена. Дата обращения: 22 июля 2010. Архивировано 8 января 2012 года.
8. ↑ Douglas Graham, 2006, The 80/10/10 Diet
9. ↑ The 80-10-10 Raw Foods Diet. Дата обращения: 9 марта 2010. Архивировано 7 января 2011 года.
10. ↑ Fruit, more fruit. Дата обращения: 14 июля 2010. Архивировано 19 апреля 2012 года.
11. ↑ What Is Fruitarianism. Дата обращения: 8 марта 2010. Архивировано из оригинала 3 декабря 1998 года.
12. ↑ Шелтон Г., Ортотрофия, Фрутарианство и вегетарианство/p14.php Фрутарианство и вегетарианство (недоступная ссылка — Шелтон Г., Ортотрофия, Фрутарианство и вегетарианство/p14.php *история*).
13. ↑ Фрутарианство и вегетарианство. Дата обращения: 9 марта 2010. Архивировано из оригинала 18 марта 2009 года.
14. ↑ ПИЩА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ. Эволюция. В МИРЕ НАУКИ
15. ↑ 1 2 Элементы — новости науки: Хорошее питание — залог большого ума. Дата обращения: 4 апреля 2011. Архивировано 12 сентября 2011 года.
16. ↑ Плод (орган покрытосеменных растений). Дата обращения: 9 марта 2010. Архивировано 15 марта 2009 года.
17. ↑ [bse.sci-lib.com/article089888.html Как распространяются плоды и семена]. Дата обращения: 9 марта 2010. Архивировано 19 апреля 2012 года.
18. ↑ Лечебные свойства овощей и фруктов. Дата обращения: 9 марта 2010. Архивировано 9 апреля 2010 года.
19. ↑ Фрукты и овощи сохраняют зрение. Дата обращения: 9 марта 2010. Архивировано 28 сентября 2013 года.
20. ↑ Фрукты и овощи обороняют психическое здоровье подростков. Дата обращения: 10 марта 2010. Архивировано 19 апреля 2012 года.
21. ↑ Ягоды, плоды и овощи для ума. Дата обращения: 10 марта 2010. Архивировано 12 февраля 2012 года.
22. ↑ Обнаружен важный фактор привлекательности. Дата обращения: 9 марта 2010. Архивировано 24 февраля 2010 года.
23. ↑ Justus-Liebig-Universität Giessen. Дата обращения: 4 апреля 2011. Архивировано из оригинала 11 августа 2011 года.
24. ↑ [https://web.archive.org/web/20171015021457/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10436305 Архивная копия от 15 октября 2017 на Wayback Machine Consequences of a long-term raw food diet on body … [Ann Nutr Metab. 1999] — PubMed result]
25. ↑ [https://web.archive.org/web/20171014165545/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9831783 Архивная копия от 14 октября 2017 на Wayback Machine Dental erosions in subjects living on a raw food d… [Caries Res. 1999] — PubMed result]
26. ↑ [https://web.archive.org/web/20170521072204/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7609607 Архивная копия от 21 мая 2017 на Wayback Machine Fatty acid composition of erythrocyte, platelet, a… [Lipids. 1995] — PubMed result]
27. ↑ [https://web.archive.org/web/20171019215906/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11146329 Архивная копия от 19 октября 2017 на Wayback Machine Metabolic vitamin B12 status on a mostly raw vegan… [Ann Nutr Metab. 2000] — PubMed result]
28. ↑ [https://web.archive.org/web/20180126024140/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7562085 Архивная копия от 26 января 2018 на Wayback Machine Vitamin B-12 status of long-term adherents of a st… [J Nutr. 1995] — PubMed result]
29. ↑ [https://web.archive.org/web/20170619132159/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6897159 Архивная копия от 19 июня 2017 на Wayback Machine Serum vitamin B12 and blood cell values in vegetar… [Ann Nutr Metab. 1982] — PubMed result]
30. ↑ [https://web.archive.org/web/20171020081348/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14527628 Архивная копия от 20 октября 2017 на Wayback Machine 'Cooking as a biological trait'. [Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol. 2003] — PubMed result]

## Литература [ править | править код ]

- *Дуглас Грэхэм.* Диета 80-10-10. — М. : FoodnSport Press, 2006. — ISBN 978-1-893831-24-7.

## Ссылки [ править | править код ]

*Сайты о фрукторианстве* **на английском:**:

- Fruitarian Worldwide Network
- What is a Fruitarian?
- 30bananasaday — Сообщество «30 Бананов в день», группа «Fruitarian»
- Fruitarians.net — Интернациональный фрукторианский сайт с русскоязычным форумом

**только на русском:**

- Фрукторианство — русскоязычное сообщество
- Интервью с Ричардом Блэкменом (фруторианцем с 12-летним стажем)

**Веганство** и **Вегетарианство** [показать]

**Специальная кухня и системы питания** [показать]

Некоторые **внешние ссылки** в этой статье **ведут на сайты, занесённые в спам-лист**.
Эти сайты могут нарушать авторские права, быть признаны неавторитетными источниками или по другим причинам быть запрещены в Википедии. Редакторам следует заменить такие ссылки ссылками на соответствующие правилам сайты или библиографическими ссылками на печатные источники либо удалить их (возможно, вместе с подтверждаемым ими содержимым).
**Список проблемных ссылок** [показать]

Категории: Вегетарианство | Веганство | Альтернативные методы лечения рака

Эта страница в последний раз была отредактирована 3 января 2023 в 21:56.

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия. Подробнее см. Условия использования.
Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.